

Rezept

Apfel-Möhren-Salat

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Salat, am 15.12.2025

Zutaten

2 EL Rapsöl
4 EL Apfelsaft
Jodsalz
2 Äpfel

3-4 EL frisch gepresster Zitronensaft
Pfeffer
2 mittelgroße Möhren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Öl, Zitronen- und Apfelsaft in einem Schüttelbecher miteinander vermengen und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.
-
2. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Die Äpfel waschen, vierteln und ohne die Kerngehäuse etwas gröber als die Möhren raspeln. Möhren- und Apfelraspel zügig in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, da der Apfel sonst braun wird.